

نظام غذائي قليل الكوليسترول



سعرات حرارية: ٢٠٠٠-٢٥٠٠ سعر حراري، كربوهيدرات: ٣٥٠ جرام، دهون: ٦٠ جرام بروتين: ٩٠ جرام .

الإفطار : كوب حليب خالي الدسم .

حبة فاكهة أو نصف كوب عصير .

بيضة واحدة مسلوقة (٣ حبات في الأسبوع كحد أقصى) ، ٤ ملاعق فول أو جبن قليل الدسم .

رغيف خبز اسمر .

شاي أو قهوة ..

الغداء : صحن خضار مطهي .

٩٠ جرام لحم بدون دسم أو دجاج بدون جلد أو سمك .

نصف كوب أرز أو مكرونة أو ربع خبز بر .

سلطة خضراء .

شورية خضار بدون دهون .

حبة فاكهة .

العشاء : نصف كوب عصير طازج .

سلطة خضراء .

صحن خضار مطهي مضاف إليه ملعقة صغيرة زيت .

خبز أو أرز أو مكرونة .

حبة فاكهة .

كوب حليب خالي الدسم ، شاي ، قهوة ...